

Wokół Annapurny



wyprawa trekkingowa w Himalaje Nepalu

30 października – 15 listopada 2026



PRZED NAMI

- kultowy trekking w Wielkich Himalajach Nepalu
- wspaniałe widoki na najwyższe szczyty Ziemi
- dotarcie nad urokliwe jezioro Tilicho
- przekroczenie wysokiej przełęczy Thorung La (5416 m n.p.m.)
- sanktuarium czterech żywiołów w Muktinath
- noclegi w klimatycznych wioskach
- spotkanie z buddyjską kulturą i wizyty klasztorach
- odpoczynek nad jeziorem Phewa w Pokarze
- zabytki starego miasta Katmandu i klimat dzielnicy Thamel

O WYPRAWIE

Himalaje budzą szacunek i podziw. Do niedawna zupełnie nieznane, swoje tajemnice zaczęły odsłaniać na początku XX wieku wraz z pierwszymi Europejczykami zaglądającymi w najwyższe góry świata. **Nepal** i jego egzotyczna kultura, ośmiotysięczne, ośnieżone szczyty, wiecznie zielone lasy dolin, rwące potoki i kryształowe jeziora, czy lokalni mieszkańcy kruszyły serca i powodowały westchnienia najtwardszych alpinistów.

Himalaje najlepiej odkrywać podczas wędrówki. Według wielu podróżników najbardziej niezapomniane przeżycie stanowi **trekking wokół Annapurny**. Podczas naszej wyprawy postaramy się zweryfikować te oceny. Trasa poprowadzi nas dawnym karawanowym szlakiem przez niewiarygodne bogactwo krajobrazów: od subtropikalnej dżungli, przez iglaste górskie lasy, po skały, śniegi i lody najwyższych szczytów. Aktualnie cały ten obszar objęty jest ochroną Annapurna Conservation Area Project.

Przez dwa tygodnie wędrówki będzie nam towarzyszyła niezliczona liczba sięgających nieba szczytów, w tym ośmiotysięczniki Manaslu, Annapurna i Dhaulagiri. Przeżyjemy magiczne wschody i zachody wpatrzeni we wspaniałe ściany mieniące się w promieniach słońca. Przystaniemy w wielu klimatycznych wioskach, poznamy kulturę różnych grup etnicznych, odwiedzimy buddyjskie i hinduistyczne klasztory i inne miejsca sacrum, spróbujemy kuchni łączącej w sobie nuty Indii i Tybetu. Wyprawa „Wokół Annapurny” będzie niezapomnianą mozaiką najwyższych gór, wspaniałych widoków i prawdziwej przygody.

PLAN WYPRAWY

1 dzień: Wylot do Nepalu

Spotykamy się na Lotnisku Chopina w Warszawie (miejsce zbiórki) i wylatujemy do Nepalu.

Inne miejsca wylotu: Kraków

2 dzień: Pierwsze kroki w Katmandu

Po przylocie do Katmandu (miejsce docelowe) kwaterujemy się w hotelu i udajemy się na krótki odpoczynek. Po południu ruszamy na pierwszy spacer po stolicy Nepalu i robimy ostatnie przygotowania do trekkingu, np. odebranie pozwolenia na trekking i ostatnie zakupy.

Wieczorem spotykamy się na uroczystej powitalnej kolacji. Nocleg w hotelu.

3 dzień: Katmandu – Besisahar – Dharapani

Po śniadaniu ruszamy busem w kierunku regionu Annapurny. Trasa przejazdu prowadzi malowniczą doliną rzeki Trisuli, a po osiągnięciu miejscowości Mugling dalej doliną rzeki Marsyangdi, która to będzie towarzyszyła nam przez większą część trekkingu, aż do miejscowości Manang. Po drodze zatrzymujemy się na lunch w jednej z przydrożnych restauracji. Po dotarciu do miasteczka Besisahar (czas przejazdu ok. 7 godzin) przesiadamy się do terenowych jeepów i jedziemy dalej górską, krętą drogą do wioski Dharapani (czas przejazdu ok. 3 godzin) na wysokości 1900 m n.p.m., miejsca, w którym kończy się szlak wokół ośmiotysięcznika Manaslu, a rozpoczyna ten wokół Annapurny. Kolacja i nocleg w lodży.

4 dzień: Dharapani – Chame

Rozpoczynamy trekking szlakiem wokół Annapurny! Pierwszy dzień to wędrówka naprzemiennie górką ścieżką i szutrową drogą wykorzystywaną przez lokalnych mieszkańców do transportu. Otaczają nas zielone lasy porastające na tej wysokości doliną rzeki Marsyangdi. Mijamy kolejno malownicze wioski Odar, Bagarchap, Dhanagyu i Temang. Mamy możliwość obserwowania zmieniającej się przyrody i sposobu życia mieszkańców. Lasy tropikalne zastępuje roślinność typowo górska, w tym imponujące rozmiarami sosny i jodły himalajskie. Pojawiają się budowane z kamieni domy w gęstej zabudowie. Przechodzimy ze świata hinduizmu w świat tybetańskiego buddyzmu obejmujący swoim zasięgiem wyżej położone doliny. Pojawiają się pierwsze *stupy*, murki *mani* oraz *gompy* – buddyjskie świątynie. Naszym oczom ukazuje się również po raz pierwszy imponująca ściana Annapurny II.

Po południu dochodzimy do tętniącego życiem miasteczka Chame (2700 m n.p.m.), stolicy dystryktu Manang. Wieczorem odwiedzamy lokalne gorące źródła. Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 7 godzin.

5 dzień: Chame – Upper Pisang

Wychodzimy z Chame w oparach porannego dymu z jałowca i kadzideł, które rankiem rozpalane są przed domami i ruszamy górką ścieżką przez piękne sosnowe lasy z widokiem na malownicze wodospady. W Bhartang przechodzimy przez imponujący rozmiarami sad jabłoni. Region Annapurny słynie z produkcji jabłek, które zwłaszcza w wersji suszonej są niezwykle smaczne. Za wioską przechodzimy drogą wykutą w skałach pionowej ściany, tuż nad urwiskiem wpadającym do Marsyangdi. W wiosce Dhukure Pokhari zatrzymujemy się na lunch na jednym z widokowych tarasów, z którego rozpościera się szeroka panorama Annapurny II i IV. Po drugiej stronie góruje nad nami imponująca skalna ściana Oble Dome, świętego miejsca buddystów. Wierzą oni, że na szczytach góry gromadzą się przed ostateczną wędrówką do Tybetu dusze zmarłych.

Tuż za Dhukure Pokhari schodzimy z głównego szlaku i lekko wznoszącym się trawersem dochodzimy do wioski Upper Pisang (3300 m n.p.m.), gdzie zatrzymujemy się na kolację i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 6 godzin.

6 dzień: Upper Pisang – Manang

Upper Pisang położone jest malowniczo na stromym zboczu doliny Marsyangdi u podnóża Pisang Peak. Z wioski roztacza się wspaniały widok na Annapurny II i IV. Wśród gęstej zabudowy znajdujemy odnowioną *gompę*, murki *mani* z młynkami modlitewnymi i bramę *kani*. Ruszamy ścieżką zawieszoną nad dnem doliny na zachód przez sosnowe lasy, które z każdym krokiem stają się coraz rzadsze i uboższe. Przed wioską Gyaru czeka na nas przejście po rozciągniętym nad boczną doliną linowym moście oraz ostre, 300 metrowe podejście. Nagrodą za wysiłek są jeszcze piękniejsze widoki na szczyty Annapurny oraz pyszne, wciąż ciepłe pierożki z jabłkami pieczonymi w cynamonie.

Z mistycznego i magicznego Gyaru do kolejnej wioski Ngawal szlak prowadzi długim trawersem z rozległym widokiem na dolinę Marsyangdi. Ponad doliną roztacza się po raz pierwszy imponująca panorama całego grzbietu Annapurna Himal, od Annapurny II i IV na wschodzie, przez Annapurnę III i Gangapurnę, aż po Tilicho Peak na zachodzie. Od Ngawal rozpoczynamy łagodne zejście w dno doliny, którą przez wioski Mungji i Braga docieramy do miasteczka Manang (3540 m n.p.m.), głównej osady okolicy. Kolacja i nocleg w lodży z widokiem na najwyższe szczyty Annapurna Himal.

Czas wędrówki tego dnia ok. 7 godzin.

7 dzień: Manang / aklimatyzacja

Ten dzień przeznaczamy na wyjście aklimatyzacyjne. Naszym celem jest przekroczenie pierwszy raz podczas trekkingu granicy 4000 m n.p.m. i dotarcie nad jezioro Ice Lake. Ruszamy „na lekko” do wioski Braga, skąd po krótkim trawersie rozpoczynamy strome podejście do jeziora położonego w masywie grzbietu Chulu. Na szlaku towarzyszą szeleszczące na wietrze flagi modlitewne, a za naszymi plecami góruje grzbiet Annapurny. W połowie podejścia zatrzymujemy się w niewielkim barze na dłuższy odpoczynek. Jezioro Ice Lake położone jest na wysokości 4600 m n.p.m. zatem dotarcie do niego wiąże się z pokonaniem blisko 1200 metrów różnicy wysokości. Jest to cel maksymalny, a dotarcie już na wysokość 4000 m n.p.m. pomoże nam w poprawie aklimatyzacji.

Podczas powrotu tą samą drogą do Manangu zatrzymujemy się w Bradze, by zobaczyć starą *gompę*. 500-letnia świątynia to jeden z najładniejszych obiektów sakralnych w dolinie rzeki Marsyangdi. Otoczoną niesamowitymi piaszkowymi formacjami skalnymi budowlę pokrywają kolorowe freski, a wokół stoją terakotowe posąжки Buddy. Po powrocie do Manangu odpoczynek i krótki spacer po miasteczku. Wieczorem kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 6 godzin.

8 dzień: Manang – Tilicho Base Camp

Tuż za Manangiem wypływająca z jeziora Tilitsho rzeka Khangshar Khola łączy się z rzeką Jharsang Khola, której źródłem są śniegi zalegające pod przełęczą Thorung La. To właśnie z ich połączenia powstaje Marsyangdi Khola, rzeka, której doliną do tej pory wędrawaliśmy. Zanim jednak dotrzemy na przełęcz, punkt kulminacyjny naszego trekkingu, odbijamy w lewą dolinę i kierujemy się nad niepowtarzalnej urody jezioro Tilicho. W połowie dnia zatrzymujemy się na lunch w wiosce Khangshar, a wieczorem docieramy do osady Tilicho Base Camp (4150

m n.p.m.). Jest to pierwsze miejsce noclegu położone na wysokości powyżej 4000 m n.p.m. Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 6 godzin.

9 dzień: Tilicho Base Camp – Jezioro Tilicho – Sri Kharka

Wczesnym rankiem ruszamy "na lekko" w stronę jeziora Tilicho. Szlak wspina się ostro pod górę długimi trawersami lub zakosami, by po 3 godzinach wędrówki wyprowadzić nas na przełęcz położoną na wysokości 5000 m n.p.m. Rozpościera się z niej wspaniały widok na cały grzbiet Annapurna Himal oraz na samo jezioro Tilicho znajdujące się 100 metrów poniżej przełęczy. Jego turkusowe wody kontrastują mocno z szeroką paletą brązu okolicznych skał oraz bielą śniegów i lodowców Tilicho Peak. Pobyt na tej wysokości to kolejny element budowania aklimatyzacji przed głównym wyzwaniem wyprawy, przełęczą Thorung La.

Po krótkim odpoczynku i sesji fotograficznej schodzimy tą samą drogą do Tilicho Base Camp, gdzie zabieramy pozostawiony depozyt i kontynuujemy przejście do Sri Kharka (4050 m n.p.m.). Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 7 godzin.

10 dzień: Sri Kharka – Yak Kharka

W Sri Kharka rozstajemy się ze szlakiem prowadzącym do Manangu, którym podchodziliśmy dwa dni wcześniej. Obchodzimy rozległy grzbiet wciśnięty między dwie głęboko wcięte doliny i z doliny rzeki Khangshar Khola przenosimy się w dolinę rzeki Jharsang Khola, która zaprowadzi nas aż na przełęcz Thorung La. Całą drogę towarzyszy nam widok na wioskę Manang i dolinę Marsyangdi. Ostatni etap wędrówki tego dnia to łagodny trawers do osady Yak Kharka (4100 m n.p.m.). Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 5 godzin.

11 dzień: Yak Kharka – Thorung Phedi

Ruszamy łagodną ścieżką w górę doliny Jharsang Khola. Mijamy pojedyncze budynki lokalnych restauracji i herbaciarni, docieramy do osady Letdar. Cały czas za naszymi plecami widoczne są Annapurna III i Gangapurna, a momentami ukazują się kolejne szczyty grzbietu Annapurna Himal. Godzinę wędrówki za Letdar przekraczamy Jharsang Khola po wiszącym moście i wąską eksponowaną ścieżką wśród osuwisk skalnych docieramy do bazy Thorung Phedi (4550 m n.p.m.). Kładziemy się wcześniej spać, ponieważ następnego dnia czeka nas kulminacyjny etap trekkingu i pokonanie przełęczy Thorung La. Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 5 godzin.

12 dzień: Thorung Phedi – Thorung La – Muktinath – Jomsom

Przed nami najdłuższy i najbardziej wymagający dzień wyprawy. Wstajemy o 4 rano i jeszcze po ciemku ruszamy w kierunku przełęczy Thorung La. Pierwsza godzina to ostre podejście podczas którego zyskujemy 300 metrów wysokości docierając do Thorung High Camp. Po odpoczynku przekraczamy strumień wypływający z lodowca i meandrujemy wśród pagórków łagodnie wznoszącą się ścieżką. Mijamy 2 kamienne domki, w których w sezonie można napić się gorącej herbaty. Po 3 godzinach powolnego marszu osiągamy przełęcz Thorung La, najwyższy punkt podczas naszego trekkingu wokół Annapurny (5416 m n.p.m.). Teraz czas na radość z osiągniętego celu, odpoczynek i wspólne zdjęcia przy pamiątkowej tablicy.

Po obu stronach przełęczy górują nad nią szczyty Thorung Peak i Yakawa Kang, z których schodzą widowiskowe lodowce. Za przełęczą rozpościera się daleki widok w dolinę płynącej

2,5 km niżej rzeki Kali Gandaki i na majaczące nad nią w oddali szczyty Dhaulagiri i Mustang Himal. Po regeneracji i zaspokojeniu zmysłów rozpoczynamy długie i mozolne zejście do osady Chabarbon, a następnie do Muktinath (3800 m n.p.m.), gdzie kończymy nasz trekking wokół Annapurny.

Czas wędrówki tego dnia to ok. 9-10 godzin.

Muktinath to święte miejsce zarówno dla buddystów, jak i wyznawców hinduizmu, wymieniane już w Mahabharacie, księdze mitologii hinduskiej napisanej 300 lat przed naszą erą. Potocznie nazywane jest również „sanktuarium czterech żywiołów”. Na niewielkim obszarze, wśród topoli i modlitewnych flag znaleźć można kilka czortenów, buddyjskich i hinduistycznych świątyń, w tym największą poświęconą Wisznu, i 108 świętych źródeł, służących zarówno do picia jak i rytualnych ablucji. W jednej z buddyjskich świątyń pali się nieprzerwanie ogień. Nad wszystkim góruje ogromny posąg Buddy.

Po zwiedzeniu świątyni wynajętymi jeepami jedziemy do miasteczka Jomsom (czas przejazdu ok. 2 godzin) położonego nad rzeką Kali Gandaki u podnóża zachodnich zboczy Tilitsho Peak. Nocleg w hotelu.

13 dzień: Jomsom – Pokhara

Rozpoczynamy powrót jeepami z Jomsom do Pokhary (czas przejazdu ok. 8 godzin). Trasa przejazdu prowadzi w dół doliny rzeki Kali Gandaki z widokiem m.in. na ośmiotysięcznik Dhaulagiri. Szutrowa górską drogą wije się przytulona do stromego zbocza w wielu miejscach przebiegając wprost nad przepaścią. Po dotarciu do najpiękniejszego miasta Nepalu kwaterujemy się w hotelu w centrum. Nocleg w hotelu.

14 dzień: Pokhara

Przyszedł dzień na zasłużony odpoczynek. Po niespiesznym śniadaniu udajemy się na zwiedzanie Pokhary, malowniczo położonego nad brzegiem jeziora Phewa. Spacerujemy kolorowymi uliczkami, przy ładnej pogodzie oddajemy się podziwianiu całego grzbietu Annapurny Himal idealnie prezentującego się z Pokhary, tym razem z wygodnej sofy lub leżaka klimatycznej kawiarni. Następnie udajemy się na spacer nad brzeg jeziora i uroczystą kolację wieńczącą nasz trekking. Nocleg w hotelu.

15 dzień: Pokhara – Katmandu

Po śniadaniu opuszczamy Pokharę i ruszamy busem w drogę powrotną do Katmandu (czas przejazdu ok. 7 godzin). Po dotarciu do nepalskiej stolicy kwaterujemy się w hotelu i udajemy się na pożegnalną kolację. Nocleg w hotelu.

16 dzień: Katmandu

Po śniadaniu ruszamy na zwiedzanie miasta (plac Durbar, świątynia małp Swayambunath, spacer po dzielnicy Thamel) i ostatnie zakupy pamiątek. Po południu jedziemy na lotnisko i wylatujemy z Nepalu.

17 dzień: Powrót z Nepalu

Koło południa przylatujemy do Warszawy i kończymy wyprawę.

Inne miejsca powrotu: Kraków

REKOMANDACJE

Czy wyprawa „Wokół Annapurny” jest odpowiednia dla Ciebie? Tak, jeśli:

- Nie masz przeciwwskazań zdrowotnych, jesteś aktywna/y fizycznie i masz bardzo dobrą kondycję.
- Nie masz lęku przestrzeni, ani lęku wysokości.
- Wędrowałaś/eś i spałaś/eś już w górach na wysokości przekraczającej 3500 m n.p.m. i nie miałaś/eś problemów z reakcją Twojego organizmu na taką wysokość.
- Masz za sobą kilkudniowe wędrówki (min. 5 dni) w górach wysokich, podczas których każdego dnia wędrowałaś/eś kilka godzin i pokonywałaś/eś dystans rzędu kilkunastu kilometrów z przewyższeniem (sumą podejść) przekraczającym 1000m.
- Wytrzymasz kilka dni z ograniczoną możliwością wzięcia ciepłego prysznica.

Jeśli odpowiedź na któreś z powyższych pytań (oprócz 2 początkowych) jest negatywna nie wyklucza Cię to z wzięcia udziału w wyprawie, jednak koniecznie skontaktuj się z nami, abyśmy mogli porozmawiać i ocenić Twoje przygotowanie do trekkingu.

WAŻNE INFORMACJE

Kraj: Nepal
Termin: 30 października – 15 listopada 2026
Czas trwania: 17 dni
Liczba uczestników: od 4 do 10 osób (minimalna liczba uczestników 4 osoby)

Cena wyprawy: 9400 PLN (płatne przelewem do 3 dni od daty Umowy)

Obejmuje:

- organizację Wyprawy i opiekę polskiego Przewodnika
- przelot na trasie Warszawa – Katmandu – Warszawa (samolot rejsowy, klasa ekonomiczna, bagaż główny do 20 kg + bagaż podręczny do 7 kg)
- pośrednictwo przy wyrobieniu wizy i pozwolenia na trekking
- pakiet wyprawowy (koszulka, chusta wielofunkcyjna)
- ubezpieczenie KL (w tym Ratownictwo przy użyciu helikoptera), NNW i BP
- składkę na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i Turystyczny Fundusz Pomocowy

Koszty dodatkowe: 1300 USD (zabierane przez Uczestnika w gotówce na Wyprawę)

Obejmują:

- opiekę licencjonowanego przewodnika nepalskiego wraz z kosztem jego noclegu i wyżywienia
- wynajęcie tragarzy wysokogórskich do przenoszenia bagaży między noclegami (maksymalnie 12 kg na osobę) wraz z kosztem ich noclegu i wyżywienia
- przejazdy busami na trasach Katmandu – Besisahar i Pokhara – Katmandu
- przejazdy jeepami na trasach Besisahar – Dharapani i Muktinath – Jomsom – Pokhara
- przejazdy taksówkami po Katmandu
- 14 noclegów w hotelach i lodżach zgodnie z Planem wyprawy
- koszt wizy i pozwolenia na trekking
- bilety wstępu do Annapurna Conservation Area Project i zwiedzanych obiektów

Wyżywienie (w tym napoje) w trakcie Wyprawy oraz dodatkowe świadczenia (np. dostęp do internetu, ciepły prysznic, ładowanie baterii, pralnia), jak i zwyczajowe napiwki dla przewodnika nepalskiego i tragarzy są dodatkowo płatne (łącznie ok. 600 USD).

Dodatkowe informacje:

- Uczestnik zobowiązany jest posiadać paszport ważny minimum 6 miesięcy od daty powrotu do Polski, z przynajmniej jedną wolną stroną oraz 4 aktualne zdjęcia paszportowe.
- Uczestnik zobowiązany jest posiadać wizę uprawniającą do wjazdu na teren Nepalu w celach turystycznych.
- Uczestnik powinien zapoznać się z informacjami o obowiązujących w Nepalu przepisach paszportowych, wizowych i sanitarnych oraz o wymaganiach zdrowotnych w tym zalecanych szczepieniach ochronnych dostępnymi w systemie Odyseusz.
- Wyprawa organizowana jest na zasadach określonych w Warunkach uczestnictwa w wyprawach.
- Zobacz jak przygotować się do wyprawy trekkingowej.

Organizator: Offtravel s.c.
 ul. Główna 20
 05-500 Piaseczno

Kontakt: tel. +48 601 052 042
 e-mail: wyprawy@offtravel.pl
www.offtravel.pl

WYPOSAŻENIE UCZESTNIKA | CHECKLISTA

BAGAŻ	miękką torbę podróżną lub wór transportowy (60-80 litrów) (jako bagaż główny)	☐
	plecak trekkingowy (30-40 litrów) z ochraniaczem przeciwdeszczowym (jako bagaż podręczny do samolotu oraz wykorzystywany podczas zwiedzania i trekkingu)	☐
SPANIE	ciepły śpiwór (puchowy, temperatura komfortu ok. -5 stopni C, waga do 1,2 kg)	☐
	wkładka docieplająca do śpiwora (opcjonalnie)	☐
OBUWIE	buty trekkingowe powyżej kostki (z membraną lub impregnowane)	☐
	sandały turystyczne	☐
	klapki (opcjonalnie)	☐
	ochraniacze na buty (tzw. stuptuty)	☐
	raczki turystyczne	☐
ODZIEŻ WIERZCHNIA	kurtka z kapturem z membraną przeciwdeszczową	☐
	lekka kurtka przeciwwiatrowa (np. Softshell)	☐
	ciepła bluza termoaktywna	☐
	kamizelka lub sweter puchowy (np. Primaloft)	☐
	długie spodnie trekkingowe	☐
	krótkie spodenki trekkingowe	☐
	ciepła czapka i rękawiczki	☐
	lekkie nakrycie głowy chroniące przed słońcem	☐
BIELIZNA	koszulki termoaktywne z krótkim rękawem (1 szt. na 2-3 dni trekkingu)	☐
	ciepła koszulka z długim rękawem i legginsy (np. z wełny Merino)	☐
	skarpety trekkingowe (np. z wełny Merino) (1 para na 2-3 dni trekkingu)	☐
	bielizna	☐
HIGIENA	ręcznik szybkoschnący (duży)	☐
	przybory higieniczne i kosmetyki (biodegradowalne) w małych opakowaniach	☐
	chusteczki nawilżane (biodegradowalne)	☐
	papier toaletowy	☐
	żel antybakteryjny do rąk	☐
	krem z filtrem UV (min. SPF 50)	☐
	tłusty krem ochronny	☐
AKCESORIA	pomadka do ust	☐
	kijki trekkingowe	☐
	okulary przeciwsłoneczne (filtr UV kat. 3 lub lodowcowe)	☐
	zapalniczka	☐

	długopis i mały notatnik	☐
	worki wodoszczelne lub mocne worki foliowe (2-3 szt.)	☐
	worki strunowe na dokumenty i elektronikę	☐
	saszetka na szyję lub torebka biodrowa (na dokumenty i pieniądze)	☐
KUCHNIA	butelka na wodę (np. Nalgene) lub bukłak z rurką (tzw. camelback) (min. 1 litr)	☐
	termos (min. 1 litr)	☐
	łyżka lub spork	☐
ELEKTRONIKA	latarka (czołówka) i komplet zapasowych baterii	☐
	telefon i ładowarka	☐
	powerbank	☐
DOKUMENTY i PIENIĄDZE	paszport	☐
	kopia dokumentu tożsamości (ksero lub zdjęcie w telefonie)	☐
	4 aktualne zdjęcia paszportowe	☐
	karta płatnicza (opcjonalnie)	☐
	gotówka (banknoty niezniszczone, bez napisów i pieczętek)	☐
APTECZKA OSOBISTA	lekarstwa indywidualne (po konsultacji z lekarzem): przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwgorączkowe, na zatrucia i dolegliwości żołądkowe, krem na otarcia, elektrolity, lekarstwa przyjmowane regularnie	☐
	podstawowe środki opatrunkowe: rękawiczki jednorazowe, gaziki nasączone alkoholem, plastry z opatrunkiem, kompresy jałowe, bandaż elastyczny	☐
	koc termiczny (tzw. folia NRC)	☐
	apteczka wysokogórska	☐